

居家生活宝典（二）

百姓家常菜

BAIXING JIACHANGCAI



利生 主编



中瑞酒店管理学院图书馆



Z0069290



本书介绍了各种凉拌、炖煮、熘烩、煎炸、卤酱、火锅、微波、汤羹等不同菜肴的做法，包括素菜、豆腐菜、蛋类菜，鸡、鸭、牛、羊、猪肉类菜以及鱼虾的烹饪方法等，菜肴做法均通俗易懂。

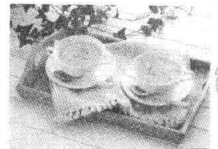
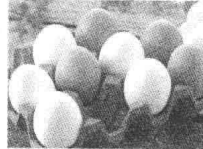
北京燕山出版社

居家生活宝典(二)

TS972-132/151

百姓家常菜

BAIXING JIACHANGCAI



利生 主编



中瑞酒店管理学院图书馆



Z0069290

本书介绍了各种凉拌、炖煮、熘烩、煎炸、卤酱、火锅、微波、汤羹等不同菜肴的做法，包括素菜、豆腐菜、蛋类菜，鸡、鸭、牛、羊、猪肉类菜以及鱼虾的烹饪方法等，菜肴做法均通俗易懂。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

百姓家常菜/利生主编.——北京:北京燕山出版社,2009.12

(居家生活宝典,第2辑)

ISBN 978-7-5402-2200-0

I.百… II.利… III.菜谱—中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 234109 号

责任编辑 马明仁 满懿

出版发行 北京燕山出版社
社 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号
邮 编 100006
经 销 新华书店
印 刷 三河玉星装订印刷厂
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 3200 千字
印 张 200
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷
定 价 298.00 元(全十册)

版权所有 翻印必究

前 言

中国是一个历史悠久的食文化大国,关于食物的营养、烹饪、食疗药膳等,都有丰富的内涵和巨大的影响,在今天依然长盛不衰,而且不断得到发扬和光大。

俗话说“民以食为天”,无论你是为了填饱肚子,为了享受美食,为了一家团圆热闹……都离不开吃。

如今,时代在进步,社会在发展,人们对吃的追求也不再仅仅是“吃饱”这么简单了,要吃出营养、吃出健康和快乐,总之就是:吃要讲究科学。

吃首先要讲究营养。营养关乎健康,认识各种食物的营养价值和特点,方能有科学合理的膳食结构和均衡的营养摄入。

其次,吃要讲究吃“好”吃“精”,总的来说就要吃“美”。各种“色香味”俱全的食物总会让人怦然心动,胃口大开。

《百姓家常菜》正是一本关于美食和营养的综合书籍,书中介绍日常食物的营养知识,告诉人们如何正确选择自己所需的营养元素,通过科学烹制,做成精美菜肴来开心享用,从而达到美食宜人、营养保健、食疗祛病的目的。

书中附有关于营养保健菜谱、防病治病药膳知识等,都是关乎现代生活的大众菜点,简便易学,可操作性和实用性强。此外,一些有趣的营养知识和菜肴文化知识,也能让你获益匪浅。

健康和美味并非完全冲突,美食和营养其实可以兼得!来吧,让我们一起加入到享受健康美食的乐趣当中吧。

编 者

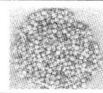
2009年11月



目 录

第一篇 百姓饮食与健康生活

第一章 吃是头等大事	“三餐吃好”要首重早餐	14
吃是人类的本能	第三章 合理膳食与营养平衡	
菜肴与国家的文化和性格	吃要关注健康	16
趣谈中国围绕“吃”字语言	不可混食的食物	19
新时尚的饮食新观念	合理营养与健康	22
饮食要有序有节	合理膳食的基本要求	23
第二章 一日三餐需要科学饮食	营养失调害处多	24
三餐要分配合理	人体能量的三大来源	26
一日三餐与人体健康的关系	饮食合理调配须知的事项	26
三餐食物的科学选择	细粮与粗粮要平衡	28
早餐的科学搭配	冷与热要平衡	29
理想早餐的三要素	平衡膳食的基本要求及食物	29
午餐的科学搭配	干与稀要平衡	30
晚餐应吃少的原因	摄入与排出要平衡	30
一日三餐的优点	平衡膳食小食谱举例	31
“三餐吃好”要有数量和质量	健康饮食须知	32
避免三餐的比例失调	说说主食与副食	33
“三餐吃好”要重视合理膳食	食物营养的科学分类	33
	五类膳食要平衡	35

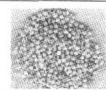


第二篇 百姓美食营养家常菜

第一章 美味热菜

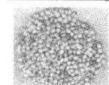
第一节 肉类	38	酱汁肉丝	52
五色丸子	38	炒香嫩回锅肉	53
杨梅圆子	38	肉丝炒雪菜	54
珍珠肉元	39	猪肉炒香椿	54
菜包里脊	39	炒三鲜	54
手把菊花肉	40	鱼香肉丝	55
芝麻肉丁	40	炒大肠	56
火腿里脊卷	41	麻辣腰花	56
锅煽荷花里脊	42	红辣椒炒牛肉	57
象牙里脊	42	牛肉片炒白菜	57
元宝肉	43	鸡茸鲜蘑菇丁	58
乳卤小排	44	水炒鸡蛋	58
雪花肉片	44	爆三样	59
糖醋古老肉	45	青蒜爆羊肉片	59
锅巴肉片	45	葱爆羊肉	59
炸里脊片	46	锅爆豆腐	60
炸回酥肉	47	糖醋古老肉	61
红酒里脊片	47	糖醋排骨	61
板肉里脊卷	48	熘肥肠	61
红椒腊牛肉	48	椒盐排骨	62
扒羊肉条	49	脆炸里脊卷	63
醋熘肉片	49	油炸鸡块	63
酸辣羊肚丝	50	芋头烧肉	64
高丽羊脑	50	干菜烧肉	64
炒里脊丝	51	土豆烧牛肉	65
炒肉丁	51	红烧牛蹄筋	65
炒肉片	52	红烧萝卜羊肉	66
		米粉蒸肉	66
		粉蒸牛肉片	66

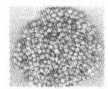
- | | | | |
|--------------|----|-------------------|-----|
| 粉蒸鸡 | 67 | 茴香炒鸡蛋 | 85 |
| 清蒸鸡 | 67 | 鸡蛋炒豆腐 | 86 |
| 酿白菜 | 68 | 蟹黄炒蛋 | 86 |
| 酱爆肉片 | 69 | 虾仁炒蛋 | 87 |
| 葱爆肉片 | 69 | 虾仁炒蛋卤(虎皮蛋) | 87 |
| 锅巴肉片 | 70 | 虾仁炒蛋(老烧蛋) | 88 |
| 古老肉 | 71 | 虾仁炒鸡蛋(虾仁涨蛋) | 88 |
| 盐煎肉 | 71 | 虾仁炒蛋(诸葛蛋) | 89 |
| 山东酥肉 | 71 | 四喜蒸蛋 | 90 |
| 梅干菜扣肉 | 72 | 熘黄菜 | 90 |
| 葡萄酒焖肉 | 73 | 开洋涨蛋 | 91 |
| 丝瓜焖腊肉 | 73 | 银鱼炒蛋 | 91 |
| 一品丸子 | 74 | 火腿荷包蛋 | 92 |
| 红烧狮子头 | 74 | 金钱鸽蛋 | 92 |
| 红扒肘子 | 75 | 鸳鸯鹤鹑蛋 | 93 |
| 辣炒大肠 | 76 | 第三节 素炒类 | 94 |
| 熘肥肠 | 76 | 千层茄子 | 94 |
| 葱炒猪心 | 77 | 三鲜蚕豆 | 95 |
| 熘肝尖 | 77 | 樱桃白蜜 | 95 |
| 肚两样 | 78 | 樱桃萝卜 | 95 |
| 熘三样 | 78 | 三鲜蒸萝卜 | 96 |
| 孜然羊肉 | 79 | 丝萝望月 | 97 |
| 炸羊肉串 | 80 | 牡丹素燕菜 | 97 |
| 红烧羊蹄 | 80 | 田园四宝 | 98 |
| 炸羊尾 | 81 | 鸳鸯白菜 | 99 |
| 第二节 菜类 | 82 | 佛手白菜 | 99 |
| 炒三色蛋 | 82 | 如意冬笋 | 100 |
| 雪菜炒蛋 | 82 | 干烧冬笋 | 100 |
| 黄花菜炒鸡蛋 | 83 | 蚝油菜羹 | 101 |
| 番茄土豆炒蛋 | 83 | 抓炒豆腐 | 102 |
| 丝瓜炒蛋 | 84 | 干豆腐炒白菜丝 | 102 |
| 炒番茄鸡蛋 | 84 | 蒜苗炒豆腐 | 103 |
| 香椿炒鸡蛋 | 84 | 鱼香豆腐 | 103 |



- | | | | |
|---------------|-----|-----------------|-----|
| 炒红白豆腐 | 103 | 炒茭白 | 119 |
| 木须豆腐 | 104 | 第四节 蒸馏炖煲类 | 121 |
| 家常豆腐 | 104 | 海米烧油菜 | 121 |
| 麻辣豆腐 | 105 | 烧白菜豆腐 | 121 |
| 素炒黄瓜 | 106 | 红烧豆腐丸子 | 122 |
| 炒南瓜丝 | 106 | 丝瓜豆腐 | 122 |
| 素炒香瓜丝 | 106 | 雪里蕻烧豆腐 | 123 |
| 糖醋炒胡萝卜丝 | 107 | 清蒸豆腐 | 123 |
| 炒萝卜三丝 | 107 | 八宝豆腐 | 124 |
| 脆辣白菜 | 108 | 榨菜肉丝蒸豆腐 | 124 |
| 鱼香菜心 | 108 | 菜心狮子头 | 124 |
| 炒三冬 | 109 | 清炖萝卜牛肉 | 125 |
| 麻辣白菜 | 109 | 枸杞炖牛肉 | 126 |
| 鱼香茄子 | 110 | 沙锅炖牛肉胡萝卜 | 126 |
| 炒生菜 | 110 | 八宝鸽子 | 127 |
| 炒莴笋 | 111 | 鲫鱼炖豆腐 | 127 |
| 绿豆芽炒韭菜 | 111 | 炖豆腐蘑菇 | 128 |
| 素炒青韭 | 111 | 炖豆腐 | 128 |
| 蚕豆瓣炒苋菜 | 112 | 鸡毛菜炖豆腐 | 129 |
| 白菜豆腐卷 | 112 | 四川豆腐 | 129 |
| 炸胡萝卜盒 | 113 | 榨菜籽丝豆腐煲 | 130 |
| 油焖胡萝卜 | 113 | 沙锅二白 | 130 |
| 炸豆腐丸子 | 114 | 沙锅白菜 | 131 |
| 青椒豆腐盒 | 115 | 银鱼火锅 | 131 |
| 酥皮豆腐 | 115 | 海鲜火锅 | 132 |
| 黑椒豆腐 | 115 | 汽锅鸡 | 132 |
| 煎口蘑鸡蛋 | 116 | 沙锅丸子 | 133 |
| 锅煽豆腐 | 116 | 三鲜羊肉火锅 | 134 |
| 扒全素 | 117 | 酱汁羊肉火锅 | 135 |
| 奶油冬瓜球 | 117 | 涮猪肉火锅 | 135 |
| 草菇冬瓜球 | 118 | 猪肉丸子火锅 | 136 |
| 栗子烧白菜 | 118 | 火锅爆肚仁 | 136 |
| 栗子扒白菜 | 119 | 涮肚尖 | 137 |

猪肝火锅	137	咸辣小白菜	154
四川狗肉火锅	138	花生仁拌芹菜	154
麻辣鸡火锅	139	芸豆拌芹菜叶	154
奶汤锅子鱼	140	椒油炆芹菜	155
鳝鱼火锅	141	拌胡萝卜丝	155
菊花鱼锅	142	萝卜莴笋尖	156
生鱼火锅	142	蓑衣黄瓜	156
火锅大海虾	143	赛香瓜	157
第二章 营养小吃		酸黄瓜	157
第一节 可口拌菜	144	蒜泥豆角	158
芥末拌肘子	144	酸豆角	158
芥末三丝	144	麻酱拌豇豆	158
三色肉皮冻	145	拌土豆丝	159
凉拌猪耳朵	145	拌香椿芽	159
红油耳丝	146	酸辣蒜花	160
肉丝拌腐竹	146	拌豌豆苗	160
拌肉丝	147	凉拌蕨菜	160
拌肉丝蒜苗	147	什锦拼盘	161
肉丝拌黄瓜	147	熏鱼瓜条	161
凉拌牛肉	148	香辣白菜	162
拌鸡丝	148	三丝生菜	162
生菜拌鸡丝	149	芝麻菠菜	163
凉拌萝卜鸡丝	149	海米卷心菜	163
拌鸡丝粉皮	150	芥末青笋	164
拌皮蛋	150	糖醋莴笋	164
生拌鱼	150	香辣莴笋	164
萝卜拌生鱼	151	海米拌干丝	165
酱白菜	151	海蜇丝拌海米	165
酱拌白菜帮	152	拌肉丝	166
速腌白菜帮	152	拌肉皮丝	166
酸白菜	153	肉丝拉皮	166
糖醋辣白菜	153	麻酱腰花	167
		韭黄拌腰丝	167

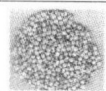




- | | | | |
|-------------|-----|----------------|-----|
| 辣拌口条 | 168 | 北京泡菜 | 182 |
| 白斩鸡 | 168 | 四川泡菜 | 183 |
| 拌双丝 | 169 | 上海泡菜 | 183 |
| 拌三鲜 | 169 | 贵州泡菜 | 184 |
| 酱苕蓝片 | 170 | 朝鲜泡菜 | 185 |
| 酱茄条 | 170 | 欧美泡菜 | 185 |
| 酱磨茄 | 170 | 五鲜泡菜 | 186 |
| 酱青豆 | 171 | 泡南瓜 | 186 |
| 酱菜瓜 | 171 | 蒜泥酱 | 187 |
| 酱冬瓜 | 172 | 冬瓜豆酱 | 187 |
| 酱黄瓜 | 172 | 南瓜面粉酱 | 187 |
| 酱芹菜根 | 173 | 马铃薯酱 | 188 |
| 酱韭菜花 | 173 | 豆腐松 | 188 |
| 京酱辣丝 | 173 | 甜酱腐乳 | 189 |
| 五香酱牛肉 | 174 | 酱拌豆腐 | 189 |
| 酱牛舌 | 175 | 油渍鲜蘑菇 | 189 |
| 酱牛腱 | 175 | 第二节 精巧小点 | 191 |
| 酱螃蟹 | 175 | 雪中梅花 | 191 |
| 松仁香菇 | 176 | 冰糖枇杷 | 191 |
| 卤五香蘑菇 | 177 | 炸金橘 | 192 |
| 卤猪腰 | 177 | 红果梨丝 | 192 |
| 卤鸡三件 | 178 | 蜜汁凉桃 | 192 |
| 红卤鸡爪 | 178 | 拔丝山药 | 193 |
| 腌韭菜花 | 179 | 百花山药 | 193 |
| 腌韭花黄瓜 | 179 | 一品山药 | 194 |
| 腌洋姜 | 179 | 双喜山药 | 194 |
| 腌姜丝 | 180 | 雪山樱桃 | 195 |
| 腌洋葱 | 180 | 酿宝珠梨 | 195 |
| 腌芹菜 | 180 | 蜜汁天鹅蛋 | 196 |
| 腌扁豆 | 181 | 藕丝羹 | 196 |
| 腌四季豆 | 181 | 八宝莲心 | 197 |
| 腌马齿苋 | 182 | 冰糖莲子 | 197 |
| 腌宝塔菜 | 182 | 八宝银耳 | 198 |



- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 雪包朱砂 | 198 | 什邡米粉 | 215 |
| 花生甜肉糕 | 199 | 温江凉粉 | 216 |
| 夹心蛋糕 | 199 | 麻 团 | 217 |
| 奶油蛋糕 | 200 | 糯米麻团 | 217 |
| 花生酥糕 | 200 | 金圆团 | 217 |
| 糯米凉糕 | 200 | 心肺汤圆 | 218 |
| 银丝发糕 | 201 | 麻酱汤圆 | 218 |
| 猪油年糕 | 202 | 煎糍粑 | 219 |
| 红枣年糕 | 202 | 糯米豆粑 | 219 |
| 桂花酥 | 202 | 核桃酪 | 220 |
| 百合酥 | 203 | 麻雀蛋 | 221 |
| 蛋黄酥 | 203 | 糯米藕 | 221 |
| 杏仁酥 | 204 | 白果年糕 | 221 |
| 奶油三角酥 | 205 | 红枣年糕 | 222 |
| 火腿酥 | 205 | 水磨年糕 | 222 |
| 芝麻麻花 | 206 | 夹糖年糕 | 222 |
| 牛肉月饼 | 206 | 脂油年糕 | 223 |
| 萨其马 | 207 | 定升糕 | 224 |
| 江米条 | 207 | 糯米年糕 | 224 |
| 翡翠烧卖 | 208 | 整米切糕 | 224 |
| 三鲜烧卖 | 208 | 火腿粽子 | 225 |
| 三鲜包子 | 209 | 猪肉夹沙粽 | 225 |
| 水煎包 | 210 | 猪油夹沙粽子 | 226 |
| 素馅蒸饺 | 211 | 第三节 营养面食 | 228 |
| 三鲜蒸饺 | 211 | 菜团子 | 228 |
| 鱼肉水饺 | 212 | 糯米烧卖 | 228 |
| 松子枣泥拉糕 | 212 | 枣泥包 | 229 |
| 枣泥糯米糕 | 213 | 家常面(一) | 229 |
| 松子枣泥糕 | 213 | 家常面(二) | 229 |
| 萝卜糕 | 213 | 家常面(三) | 230 |
| 腊味萝卜糕 | 214 | 家常面(四) | 231 |
| 夹沙条头糕 | 215 | 炸酱面 | 231 |
| 重庆冻糕 | 215 | 江米红枣粽子 | 231 |



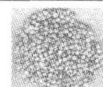
三鲜水饺	232
虾仁水饺	232
高汤水饺(一)	233
高汤水饺(二)	233
五彩汤馄饨	234

第三章 香鲜汤、羹、粥

第一节 汤

番茄冬瓜汤	235
绿豆冬瓜汤	235
三冬鲜汤	236
扁尖冬瓜汤	236
海米冬瓜汤	236
苦瓜豆腐汤	237
绿豆苦瓜汤	238
冬苋丝瓜汤	238
丝瓜醒脑汤	238
酸辣笋瓜汤	239
冬菜三丝汤	239
番茄豆芽汤	240
冬瓜荷叶瘦肉汤	240
荷叶柠檬瘦肉汤	240
南瓜海带瘦肉汤	241
冬瓜薏米瘦肉汤	241
红枣煨肘汤	241
猪肚肉桂汤	242
菠菜猪血汤	242
羊肉山药汤	243
田七党参牛尾汤	243
杜仲牛尾汤	243
桃仁牛血汤	244
萝卜煲牛百叶	244
驴肉汤	244

白菜鸡汤	245
鸡清汤	246
冬瓜鸡汤	246
莲叶煲鸡汤	247
八珍母鸡汤	247
何首乌黑豆鸡汤	247
白鸭莲藕汤	248
莲藕鸭架汤	248
鲜莲冬瓜鸭汤	249
洋参冬瓜鸭汤	249
冬瓜莲叶老鸭汤	250
鲫鱼赤豆汤	250
赤白鲫鱼汤	250
泡菜鲫鱼汤	251
椒盐鲫鱼汤	251
橘皮鲫鱼汤	252
火腿菠菜鱼片汤	252
泡菜鱼丝汤	252
五福鱼丸汤	253
姜椒鱼汤	253
草菇莴笋汤	254
平菇蛋汤	254
猴头紫菜汤	255
菇笋豆腐汤	255
猴头菇四宝汤	256
竹荪莲子汤	256
竹荪银耳汤	257
竹荪芦笋银耳汤	257
冰糖银耳汤	257
银耳蜜柑汤	258
百合莲花汤	258
百合雪梨白藕汤	258
莲子百合炖燕窝	259



寿星燕窝汤	259
冰糖泡参炖燕窝	260
第二节 羹	261
鲜蘑豆腐羹	261
山药豆腐羹	261
冬菇荸荠苕菜豆腐羹	262
双叶红豆羹	262
奶油玉米羹	262
水果羹	263
香蕉牛奶羹	263
西瓜羹	263
莲子健脾羹	264
银耳羹	264
冰糖芙蓉羹	265
木耳鲜菇羹	265
木耳柿饼羹	266
珍宝蟹黄羹	266
蚌肉豆腐羹	267
酸菜海蛎羹	267
银丝干贝羹	268
青豆豆腐牛肉羹	269
西湖牛肉羹	269
当归羊肉羹	270
青鸭羹	270
肉汁丝瓜蛋羹	270
冰糖鸭蛋羹	271
冰糖银耳鸭蛋羹	271
鸭蛋薏米羹	272
第三节 粥	273
牛肉粥	273
羊肉粥	273
羊肝胡萝卜粥	274
肉 粥	274

附录 西点食谱

烤牛扒	275
煎牛扒	276
茄汁牛扒	276
蘑菇牛肉	276
甜酸牛肉	277
焖牛肉	277
荷兰炖牛肉	278
匈牙利烧牛柳	278
西班牙烧牛柳	279
牛肉卷	279
蘑菇焖猪排	279
烤瓤馅猪排	280
炸火腿计司猪排	281
樱桃肉丸	281
猪肉酸菜卷	281
煎猪肉火腿卷	282
煎猪肝	282
焖咸猪蹄	282
辣子鸡	283
猎人鸡	283
海螺鸡	284
鸡肉卷	284
蘑菇焖鸡块	285
红酒烩鸡	285
素菜烩鸡	285
番茄烩鸡块	286
奶油烩鸡块	287
莫斯科烤鱼	287
烤鲱鱼土豆	288
蒸鱼卷	288
烩蒸鱼条	288

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|-----|
| 滑煎鱼丝 | 289 | 意大利豆饭 | 297 |
| 蘑菇煮鱼 | 290 | 黄油米饭 | 298 |
| 美式煮鱼 | 290 | 牛腱子红饭 | 298 |
| 俄式炖鱼 | 290 | 奶油拌黄瓜 | 298 |
| 银耳鱼茸 | 291 | 酸辣芹菜丝 | 299 |
| 炸土豆球 | 291 | 丹麦泡黄瓜 | 299 |
| 土豆炒甜椒 | 292 | 俄式肉冻 | 299 |
| 土豆计司排 | 292 | 豆角色拉 | 300 |
| 烩土豆苹果 | 292 | 菜花汤 | 300 |
| 奶渣酿土豆 | 293 | 番茄汤 | 300 |
| 菠菜干酪排 | 293 | 鳊鱼汤 | 301 |
| 小葱排 | 293 | 芦笋浓汤 | 301 |
| 葱头排 | 294 | 红烧猪尾 | 302 |
| 意式番茄排 | 294 | 东坡肉 | 302 |
| 酸辣汁烤黄豆 | 295 | 清炒猪肝 | 303 |
| 炸菜花 | 295 | 烩蹄膀 | 303 |
| 炒菜花胡萝卜 | 295 | 鱼香肉丝 | 304 |
| 素什锦 | 296 | 酱味牛肉 | 304 |
| 烤蔬菜泥排 | 296 | 咖喱牛肉 | 304 |
| 奶油烤素菜 | 296 | 青蒜牛肉片 | 305 |
| 烤葡萄叶素馅卷 | 297 | 沙茶鸡卷 | 305 |

第一篇
百姓饮食与健康生活



第一章 吃是头等大事

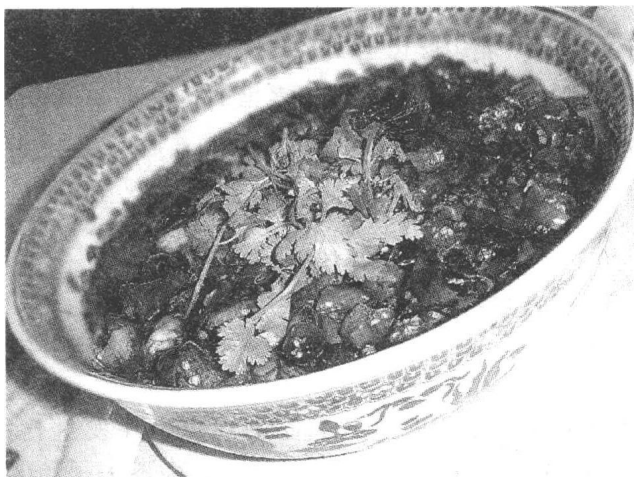
吃是人类的本能

如果说这个世界上有什么事情是你“从来也不会想起，但是永远也不会忘记的事情？”想来想去大概也就只有吃了。吃，是人的本能，也是维持生命的第一需要。古人早就说过民以食为天、国以民为本的名言。依此类推，国无民则失、民无食则亡，食本身承担着如此重任，以此也看得出吃的重要性。难怪人们见面的时候总是这样问候：“你吃了吗？”

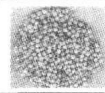
菜肴与国家的文化和性格

中国人和美国人的文化背景不一样，性格差异很大，所以中国人和美国人在吃上的要求也不一样。中国人讲究菜品的色香味形器，而美国人则更注重食物的营养。由于中国人谦虚的性格，即使是满桌的山珍海味，他也要说：“不好意思啊，粗茶淡饭，没什么吃的。”这些对于美国人来说是不可思议的事。孔子讲礼说仁，重养生之道，心胸开阔以养性，饮食讲究以养年。所以在饮食方面，讲求“食不厌精，脍不厌细”，更有挑剔的“八不食”。

川菜以味型多变著称，常用的味型就有二十多种，尤其是那咸甜麻辣酸鲜香皆全的怪味，更为川菜所独有。如此丰富多彩的味型，是否与四川人古怪精灵和善变的性格有一定关系呢？



正宗川菜



趣谈中国围绕“吃”字语言

也许正是因为吃对与人们来说太过于重要了，人们在遣字造句的时候，日常用语中，凡是动嘴的、喝呀、吸呀都是可以称得上吃，吃老酒，吃开水、吃香烟、吃菜、吃饭、吃零食、吃素、吃荤、吃东西等等。这可能也是我们的老祖宗造字的来源之处。

也许吃与人们的关系太密切了，有些东西本与吃无关，却也用到吃来形容，听起来很妥帖也很生动。例如：人际关系好叫做吃得开，得不到应得的利益叫做吃亏，输了理叫做吃瘪，犯法入狱叫做吃官司。情况紧急叫做吃紧，受了惊吓叫做吃惊，经受困难叫做吃苦，力不从心叫做吃力，占便宜叫做吃了甜头，成批购进叫做吃进。

围绕一个吃字，嘴也说出了许多民谚，这些谚语可称吃谚，其内容涉及到自然科学和社会科学领域。仅《谚海》汉族俗谚卷一中，以吃字开头的就有 364 条！如果从吃引申出去的谚语那就更多了。

例如生吃螃蟹活吃虾；要长寿，多吃山药炖羊肉；高粱煎饼卷辣椒，越吃越添膘；茅芋头沾白糖，吃了不想娘；吃不穷喝不穷，算计不到一辈子穷；宁吃鲜桃一口，不吃烂桃一筐；香椿芽炒鸡蛋，好吃不好看；吃得